طبع بموافقة رئاسة اركان الجيش باعـلام المكتب الخاص
المرقم ١٧٢٠ والمؤرخ ٢٥-٧-١٩٦٢

الركض السريع

ترجمة
الملازم حسين علي النوح
الضابط الاداري لالعاب الجيش
وسكرتير الاتحاد العراقي لالعاب الساحة والميدان
دبلوم في التربية البدنية

مطبعة الايمان



الاهداء

الى البراعم الرياضية التي تحاول شق طريقها نحو مستقبل رياضي أفضل لبناء صرح الرياضة في الجمهورية العراقية الخالدة اقدم هذا الكتاب هدية متواضعة راجياً من الله التوفيق .

المترجم

م. سرمد حاتم شكر

اشتريته من شارع المتنبي ببغداد
في 20 /جمادى الأولى/ 1445 هـ
الموافق 22 / 11 / 2024 م

سرمد حاتم شكر السامرائي

تقديم

لسيادة رئيس لجنة العاب الجيش

الزعيم اسماعيل ارزوقي

ان ولوج شبابنا الرياضي ميدان الترجمة والتأليف لخطوة حميدة تستحق التشجيع والشكر فنحن بأمس الحاجة الى وجود كتب ومصادر يستند عليها المدربون واللاعبون في تنمية وتقدم اي لعبة كانت وان اقدام الملازم حسين علي النوح على اصدار هذا الكتاب خير دليل على تحسس المسؤولين عن الرياضة بما ينقص المكتبة العربية من هذه الكتب .

فلا يسعني الا ان اطلب الموفقية له في مسعاه ليكون قدوة حسنة ومن الله العون والتوفيق .

هل تريد أن تكون عداء

ان كنت قد عزمت ان تكون عداء فقد عرفت كيف تختار الفعالية الاكثر اثارة للناس من جميع العاب الساحة والميدان . ومنذ وجد الانسان فان سرعة القدمين كانت وما زالت ذات اهمية عظمى .

وانت تعلم ان السرعة هي اعظم مايمكن ان تمتلكه في اي ضرب من ضروب الرياضة تقريباً .

وفي الحقيقة انها العنصر الرئيسي لفعاليات رياضية شتى كالعاب الساحة والميدان وكرة القدم والسلة وكرة القدم الامريكية .

وبالطبع فان العدو هو احسن اختبار للسرعة . وبما انك راغب بأن تكون عداء فيجب عليك كذلك ان تقرر الان بأنك ستصبح احسن عداء يمكن ان تكون . والبعض يتصور ان السرعة هي موهبة قد تكون لديك او لاتكون . ومع انه من المحتمل ان تعيقك قابليتك الموروثة من أن تصبح بطلا عظيما في العدو الا ان الحقيقة الثابتة هي (ان السرعة يمكن ان تزداد).

ان الجسم البشري ماكينة يمكن تكييفها وهي ذات امكانيات هائلة كثيراً ما يحد من انطلاقها نظرتنا الفكرية ، ويخبرنا علماء النفس بأننا فعالون بنسبة ٢٠ ٪ وفي العالم عدد مفرط في كثرته من الناس ممن يستطيعون ان يكونوا ابطالا ولكن ليس لديهم مايكفي من الرغبة .

ان الالهـــام يوجد الفرق بين ان تكون رياضياً عظيماً او مجرد لاعب اعتيادي لاغير .

وقبل كل شيء يجب ان يكون لديك اندفاع كبير للتعلم والتدريب والتقدم

نحو الافضل . تذكر قبل كل تمرين ان مجرد اداء الحركات غير كاف بل يجب ان تكون لديك نظرة ايجابية ، ان هذا سيؤدي الى تعلمك وتقـدمك بسرعة اكثر .

وقبل ان تبدأ صمم على مايلي :ـ

١ـ كن واثقاً بأنك ستنجح .

٢ـ تعلم اكثر مايمكن عن الركض السريع .

٣ـ تدرب بصورة منتظمة وباخلاص .

وهكذا فان بامكانك ان تصبح بطلا اذا توفرت لديك النظرة الصحيحة والعمل الدائب والمدرب الكفوء .

اذاً لنبدأ !!



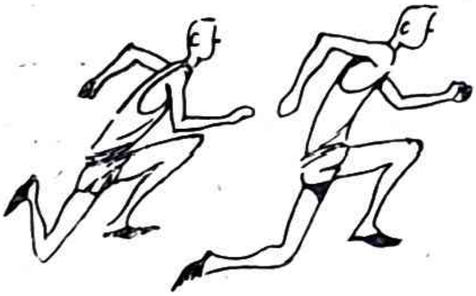

السر فى الركض السريع ....
هى
ان تكون خطواتك طويلة بحيث يبقى
جسمك قريباً من الأرض
احمد
المدرب
سعد

السر في سباقات الجري السريع هو :-

ان تكون لديك الخطوة الطويلة لتحملك على ان تكون قريباً الى الارض

العدو

في السباقات التي لايكون فيها التعب عنصراً جوهرياً كالاركاض توجد طريقتان تستطيع ان تتبعهما لتكون اسرع من خصمك بعد ان تتقن كل منهما اتقانا جيداً .



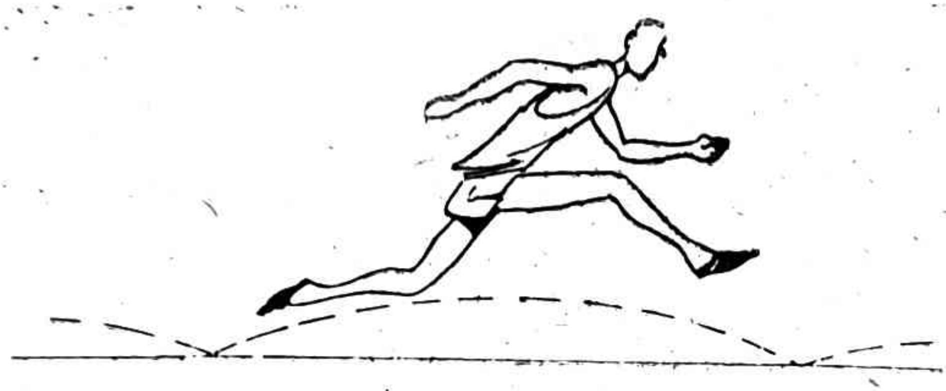
الطريقة الاولى هي تحريك ساقيك بسرعة .

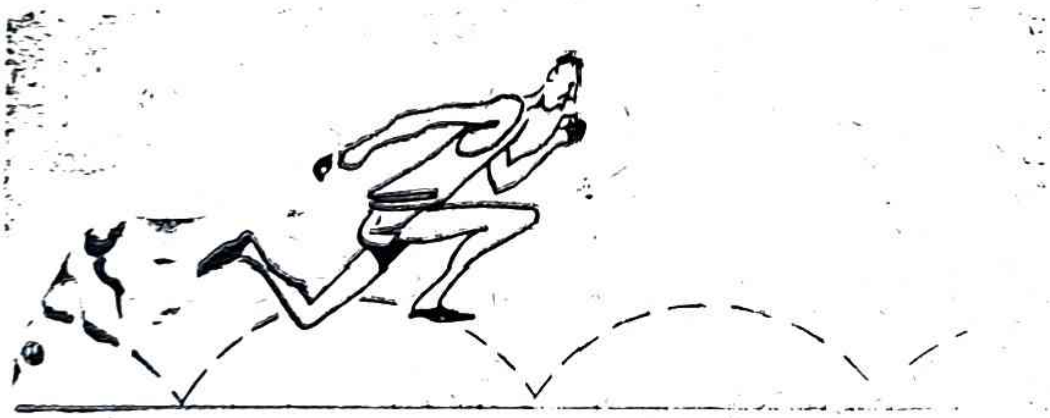
الطريقة الثانية وهي سر سباقات العدو . ان تكون خطوتك واسعة بحيث تكون قريبا الى الارض .

ان سعة خطوة البطل العالمي « هل ديفز » هي ٩ أقدام و ٤ إنجات .

وان سعة خطوة البطل العالمي «بوبي مورو» هي ٩ أقدام .







من الواضح ان سرعة حركة الساق في المخطط (ب) اقل وقتا من الناحية الزمنية مما هي عليه في المخطط (أ) ولكن لايفوتنا ان كل مرة تصل فيها قدم (أ) الارض فانه يحصل مسافة ٦ انجات اكثر اي سيحصل على ٦٠٠ إنج في ١٠٠ خطوة وهذا فرق واضح يدفعه الى التغلب على خصمه والوصول الى النهاية مبكراً .

الشيء الوحيد الذي نستطيع ان نقدمه لزيادة سرعة الساقين هو التدريب فقط . ولهذا يجب علينا أن نستمر على تحسين الخطوة وتوسيعها .

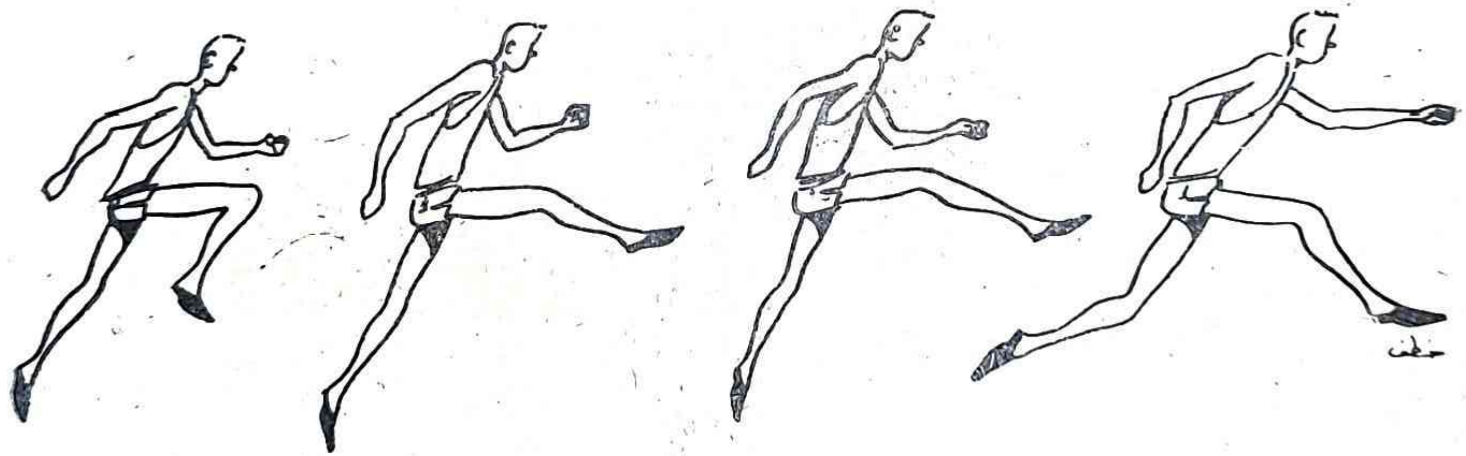
وكما يقول المثل (اعرف الطريق قبل ان تسلكه) فعليه سنبدأ معك تدريجيا :

تمارين تكوينية :ـ

١ـ اعد التدريب على التمارين ادناه عدة مرات .

٢ـ كرر العملية بحيث تكون اصابع القدمين مؤشرة (اي متجهة الى الامام).

٣ـ نفس التمرين في الفقرة ٢ مع زيادة السرعة بصورة تدريجية .

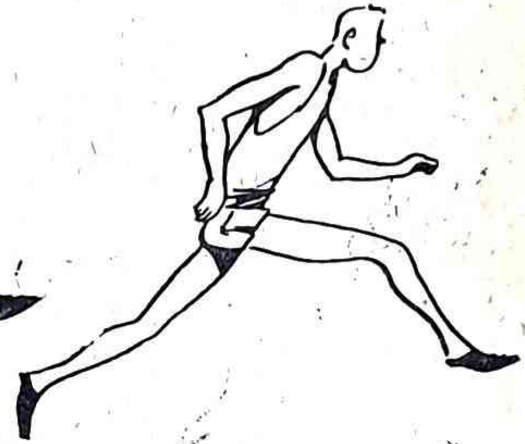


اخفض القدم الى الارض بسرعة بحيث تقع الى الامام بعيداً

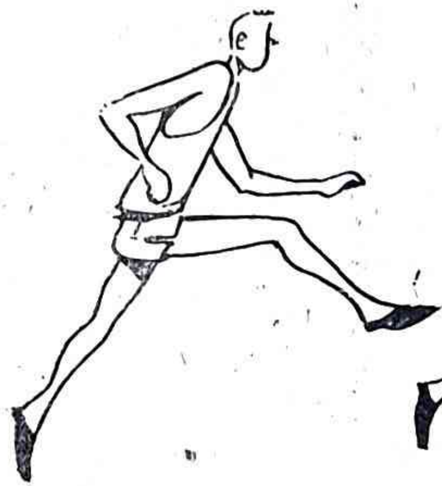
ابق مرتكزاً على مشط القدم

مـــد الركبة والساق الى الامام

ارفع الركبة عاليـــا



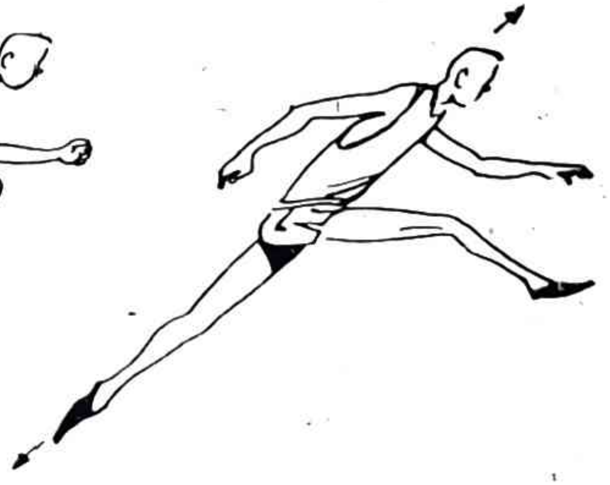
ليكن ميلان جذعك الى الامام وليس الى الاعلى وهذا مما سيؤدي بطبيعة الحال الى ميلان زاويـة الجسم مما يزيد في السرعة .



تتحرك الذراعان من مفصل الكتف وبموازاة مجال الركض بحيث تصل اليد الامامية مستوى سرة البطن ، ان هذه الحركة تجعلك قريبا من الارض . اما بالنسبة لليد الخلفية فيجب ان تكون قريبة من الناحية الخلفية للورك .



مرجح الذراعين باتجاه مجال الركض دون أن تتقاطع أمام الصدر .



حافظ على ميلان جسمك الى الامام مما سيؤدي الى زيادة طول الخطوة.



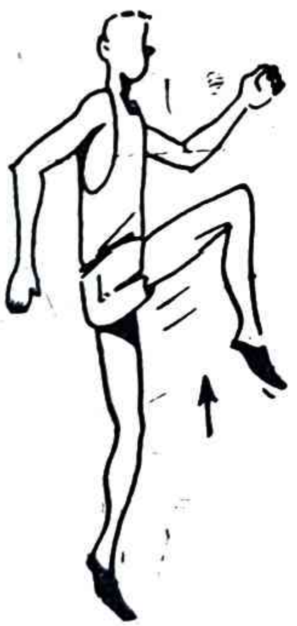
لاتركض كما لو كنت جالساً في (دلو) بل حافظ على استقامة خط الجسم الواصل من خلف الرأس حتى كعب القدم .

العناصر الضرورية الواجب توفرها لدى العدائين

العداء الجيد هو الذي يستطيع تحقيق ما يلي :ــ

١ـ رفع الركبة عاليا . ٢ـ مد الركبة والساق عند ارجاع القدم الى الارض ٣ـ الركض على مشطي القدمين . ٤ـ تحريك الذراعين بصورة صحيحة . ٥ـ حني الجذع الى الامام وليس الى الخلف . ٦ـ المحافظة على ميلان الجسم للامام . ٧ـ يبقى الجسم ممتداً على طوله مسافة الركض بحيث يبقى الظهر مستقيما . ٨ـ الارتخاء اثناء الركض (الحنك مرتخيا والذراعين كذلك) .

ان كافة النقاط التي اسلفناها هي نقاط لاتتوفر عند الانسان بصورة طبيعية فيجب عليك ان تتدرب وتتمرن على اداء التمارين التالية :ـ



(تمرين ـ١ـ ارفع الركبة عاليا)

أ) الهرولة على البقعة .

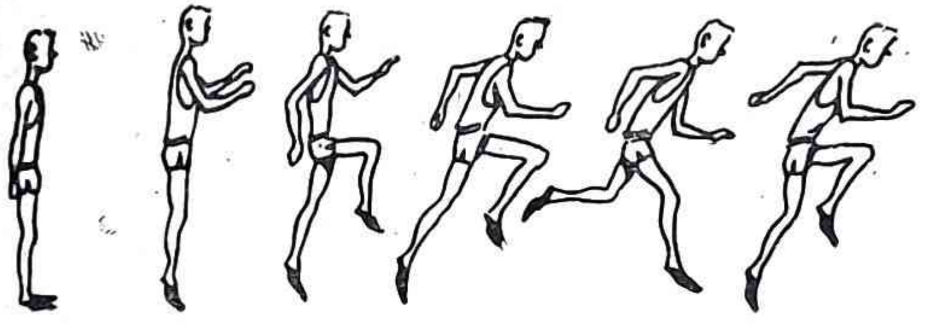
ب) ارفع الركبتين عاليا لمدة دقيقتين اثناء الركض في مضمار مستقيم ثم التبديل في السير داخل المنحني (يعاد التمرين مرتين او ثلاث مرات) .



(تمرين ـ٢ـ مد الركبة نشر الساقين اماما)

بالغ في نشر الساقين ومدها الى ابعــد مايمكن لتزيد من سعة الخطوة كما لو كنت تركض في ارض مزروعة بالثيل (اعــد التمرين عدة مرات) .

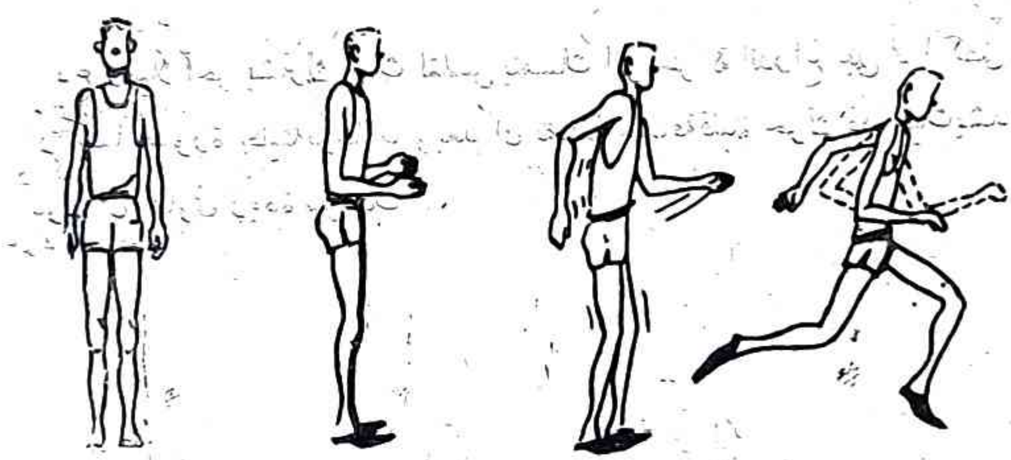
التمرين - ٣ - الركض على مشطي القدمين



آ - الوقوف ثابتاً في المحل . مد مفصل القدم والاستناد على المشطين جهد الامكان . الهرولة على البقعة على المشطين . احن الجذع الى الامام برفع الكعبين عن الارض ثم تقدم الى الامام راكضا على رؤوس اصابع القدمين .

ب - اثناء الاستراحة بين تمرين وتمرين حاول البقاء واقفا على مشطي القدمين (نادراً ما يلمس كعب قدم المتسابق الارض اثناء الركض) .

تمرين ٤ ـ أ ـ تمرين الذراع



كلما كانت حركة الذراعين سريعة كلما زادت سرعة الساقين وعليه اسحب الذراعين بقوة وشدة لتحصل على سرعة اكبر .

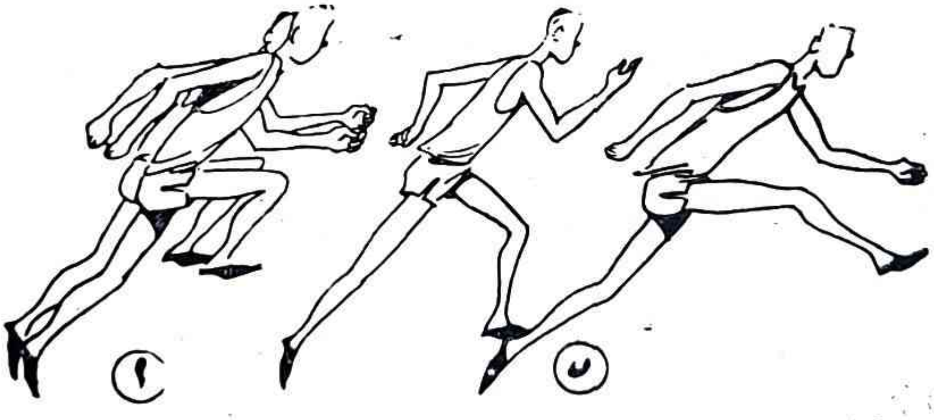
تكون حركة الذراعين بنفس اتجاه مضمار الركض بحركة خلفية امامية من مفصل العكس واليدان مرتخيتان.

اثن الذراعين من مفصل العكس حتى تصبحان بمستوى الورك مع المحافظة على ارتخاء اليدين وضم الاصابع قليلا.

الذراعين على جانب الجسم بصورة طبيعية ومرتخيتين والاصابع نصف مضمومة

تمرين ٤ ـ ب ـ وصول الذراع

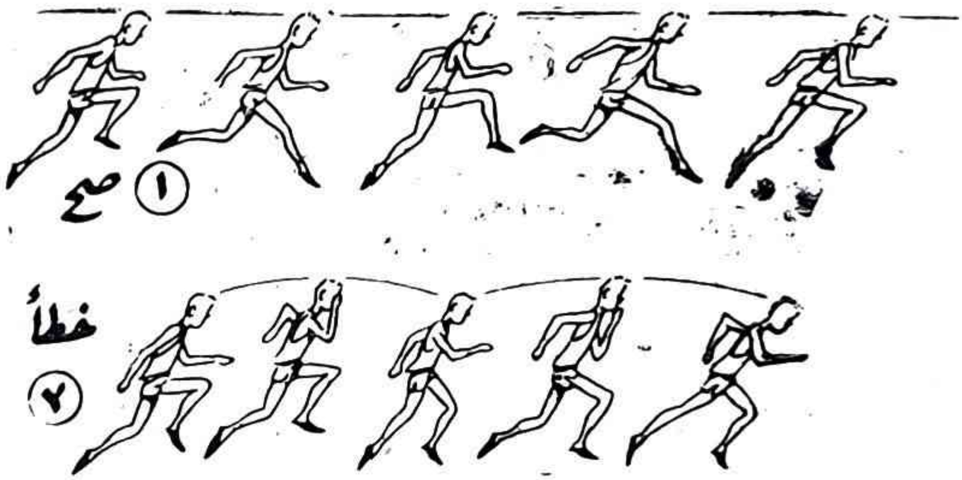
دع زميلاً آخر يشترك معك لتلمس بنفسك اثر حركة الذراع على الراكض.
اركضا بصورة بطيئة نوعا ما وبعد ان تقطعا مسافة قليلة حرك ذراعيك بشدة دون ان تحاول زيادة سرعتك .



أ ب

لقد فزت على زميلك لانك حركت ذراعيك بقوة مما نتج عنه زيادة طول خطوتك دون أن تلجأ الى زيادة سرعة قدميك .

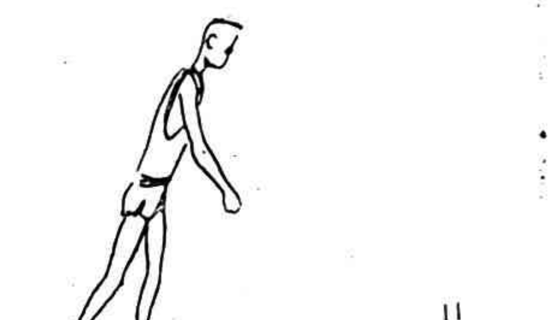
تمرين ٥ ـ أ ـ القفز الى الامام



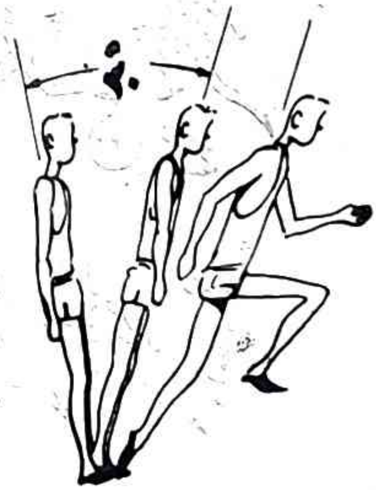
تمرن على الركض او الهرولة الطويلة على طول مضمار الركض دون القيام باي ارتداد الى الاعلى والاسفل بحيث يكون رأسك بموازاة ارض الملعب طوال المسافة . لاحظ ان اللاعب في المخطط (أ) يدفع الارض دائما بقدم واحدة بينما اللاعب في المخطط (٢) تكون قدماه بتماس مع الارض على الاغلب وهذا هو عين الخطأ اذ انه لايستطيع ان يحصل على الدفع الذى يحتاجه اثناء الركض .

تمرين ٥ ـ ب ـ الارتداد

للحصول على ارتـداد جيد ضم الركبتين ثم اقفز الى الامام بـدفع خفيف من مفصل الكاحل وعندما تشعر بالتعب امشي قليلاً ثم اعـد العملية عدة مرات .

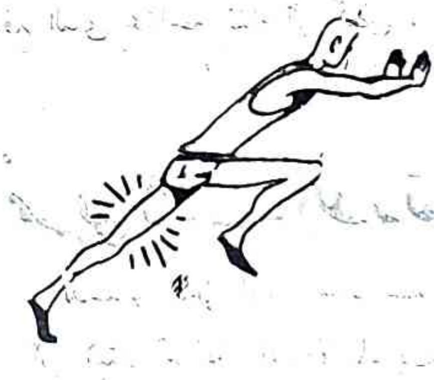


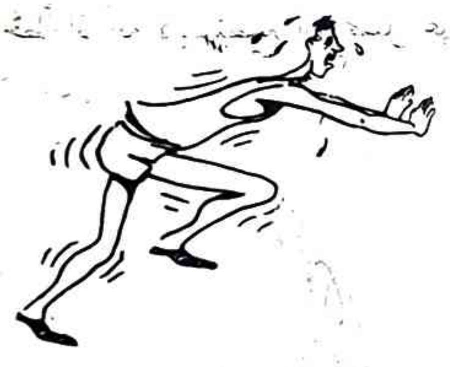
(تمرين -٦- الميلان)



الوقوف بضم القدمين . ارفع الكعبين عن الارض حتى تصبح زاوية ميلان وسقوط الجسم حوالي ٣٠ درجة عن الخط العمودي . حاول عدة مرات المحافظة على هذا الميلان وانت تركض في المجال وارجع سيراً الى وضعك الطبيعي .

(تمرين -٧- استقامة الجسم)



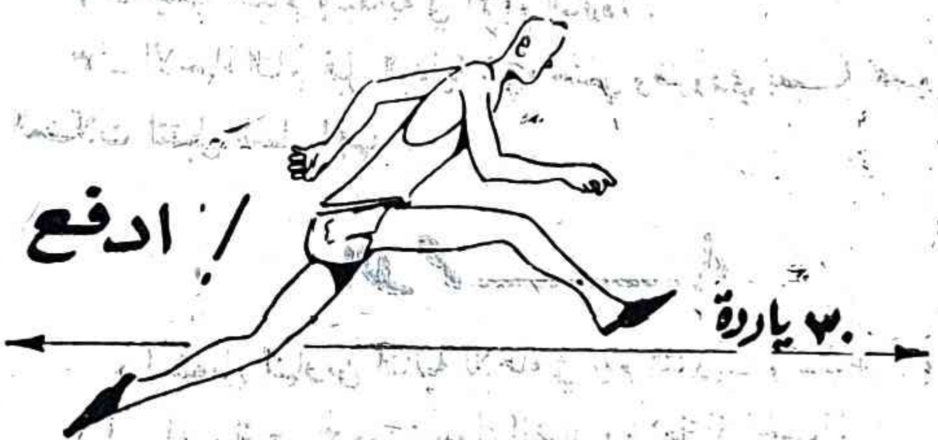


ضع اليدين على الحائط . ابتعد عنه قدر الامكان بحيث يبقى القدمان بتماس مع الارض . ثم انقل ثقل جسمك الى المشطين برفع الكعبين عن الارض . اثن الركبتين امام الجسم بصورة متعاقبة .

والآن ستجد انك استنفذت جميع قواك فيما اذا استمريت على اداء التمرين .

تمرين -٨- المرونة

قف بالوضع اللائق الصحيح ثم قم بعدة بدايات . وقت المحاولات لمسافة ٣٠ ياردة . والآن ... اركض . بالغ في وجوب بقاء الحنك واليدين بارتخاء ومرونة .



ابذل تسعة اعشار مجهودك عند الركض بحيث تبقى مرتخيا ومرنا جهد الامكان . ثم بعدة بدايات ولمسافة ٣٠ ياردة واضبط وقتها . الشيء الثابت الذي سيفاجئك هو انك الآن قد ازددت سرعة اذا فحصت استمارة التوقيت التي سجلت بها اوقات المسافات .

هل تريد ان تعرف مفتاح الطريق الموصل الى البطولة في العدو ؟

إذاً ضع هذه القاعدة نصب عينيك (اركض سريعا . بارتخاء ومرونة دون مجهود)

البـــــــــدايات

من الصعوبة بمكان ان يجمع العداء بين ان يكون ممتازاً في بدايته وفي نهايته على حد سواء . مثله في ذلك كسيارة الشحن الكبيرة ذات القوة العظيمة ولكنها بطيئة الحركة . ولكن في الامكان تحسين البداية .

وقبل التدريب على البداية تذكر القواعد التالية :ـ

١ ـ لاتباشر بالتدريب على البداية قبـــل ان تتدرب لمدة ٤ـ٥ أسابيع تدريبا كافيا .

٢ ـ تجنب القيام بالبداية في الايام الباردة .

٣ ـ الاحماء التام قبل البداية شيء حتمي وضروري بغيـــة تحضير وتهيأة العضلات لتقبل العمل المجهد .

الاحــــــــــماء

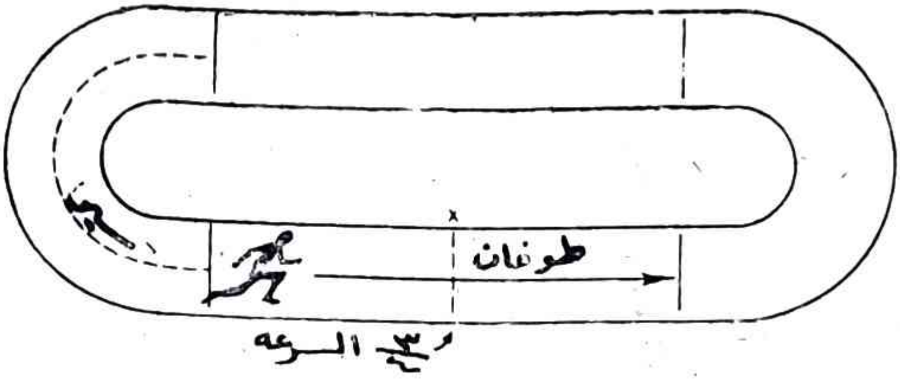
« استعمل التمارين التالية للاحماء في ايام التدريب والسباقات »

(أ) الهرولة ٢ـ٣ دورة حول المضمار مع اهتزاز الجسم .

(ب) قم باداء التمارين الخاصة بالمد والثني بكثرة .



(ج) انطلق من البداية بطيئا بحيث تصل اقصى سرعتك عند منتصف المسافة ثم قلل تدريجيا دون أن تتوقف توقفا مفاجئا .



(د) تحول الى السير عند مدخل المنحني . والآن اركض بنصف سرعتك في المضمار المستقيم ثم زد السرعة الى ثلاثة ارباع عند وصولك الى النقطة (X) وبعد ان تجتازها خفض السرعة تدريجيا .

(هـ) السير في المنحني (قوس مضمار الركض) ثم الانطلاق بسرعة عند الدخول في المضمار المستقيم ، وهذا يعني الاستمرار بالسرعة حتى الوصول الى النقطة (X) ثم خفض السرعة تدريجيا .

(و) السير في المنحني ثم الانطلاق على طول المضمار المستقيم والتأكيد على رفع الركبتين عاليا مع الارتخاء .

(ز) الوصول الى خط البداية .



(تمـــــارين بداية)

قف وراء مساند الركض وقبــل أن ينادي المطلق . . . (على الخط) اد التمارين التحضيرية التالية لكي تحصل على مرونة وارتخاء تامين :ـ



١ـ (الوقوف بضم القدمين) رفع الكعبين مع رفع الذراعين اماما عاليا فوق الرأس ثم حني الجذع مع ثني الركبتين بحيث يستند المرفقان على الجزء الداخلي من الركبتين . ازفر اثناء قيامك بالتمرين. (يعاد التمرين عدة مرات) .



٢ـ تدوير الرأس والكتفين بارتخاء ثم حني الجذع اماما مع ثني الركبتين حتى تلمس اليدان الارض . دع الذراعين مرتخيان والحنـــك ساقط بارتخاء مع تدويره (كرر التمرين عدة مرات).



٣ـ (الوقوف فتحا) ارفع احد الساقين عن الارض وابقى مرتكزاً على الساق الثانيـــة . دور الساق دورات صغيرة بحيث تشعر بارتخاء كامل وهكذا ترتخي جميع عضلات الساق . كرر العمل على الساق الثانية وبالتناوب لعدة مرات .



٤ـ (الوقوف بتقاطع الساقين) ثني الجذع الى الاسفل باربع عـــدات .. ١،٢،٣،٤ بصورة تدريجية ولمس مشط القدم عند العدة الرابعة. قاطع الساقين باتجاه مغاير واعد نفس التمرين . ان هذا التمرين يفيد في تمديد عضلات الساق لمنع كافـــة التشنجات والاضرار .

(القواعد الاساسية للبداية)

« الجلوس امام مساند الركض »

(أ) عند الايعاز . . (على الخط) تقدم الى امام المساند . ثبت القدم (اللاحقة) امام المسند القريب بوضع يكون فيه اسفل مشط القدم بتماس شديد مع السطح الامامي للمسند بحيث بالكاد تلمس اصابع القدم الارض .



(ب) ثبت القدم الثانية على المسند الخلفي .

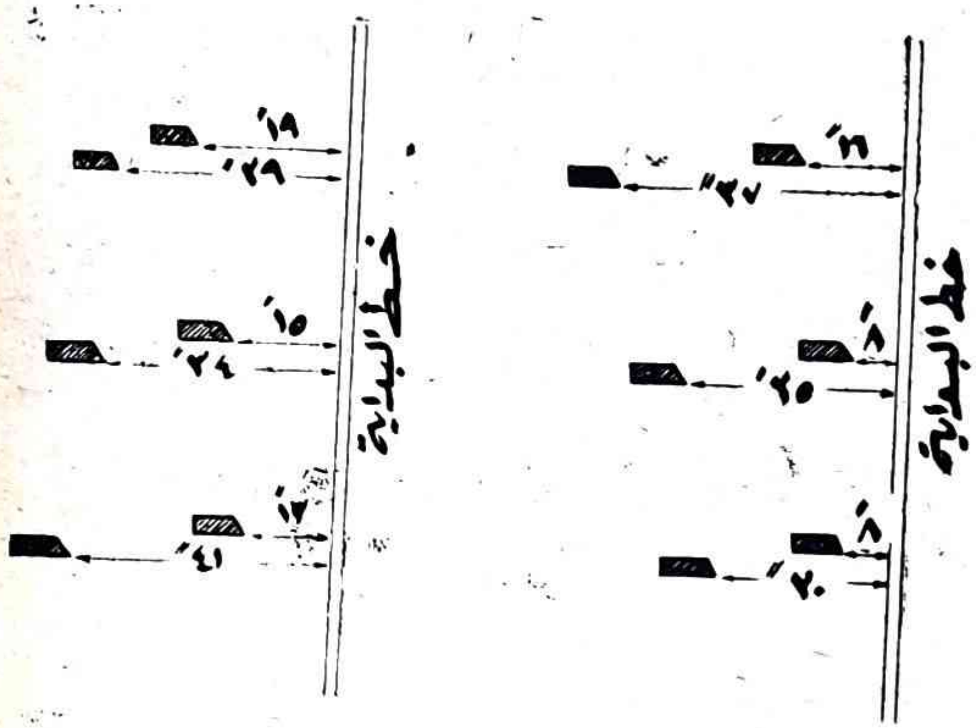
(جـ) اجلس بحيث يرتكز جسمك على الكعبين والساقين مضمومين داخل المساند ثم نظف يداك من التراب والاحجار الصغير العالقة بها .

(د) والآن ضع يداك بالضبط وراء خط البداية بحيث تكون الاصابع على شكل قمع .



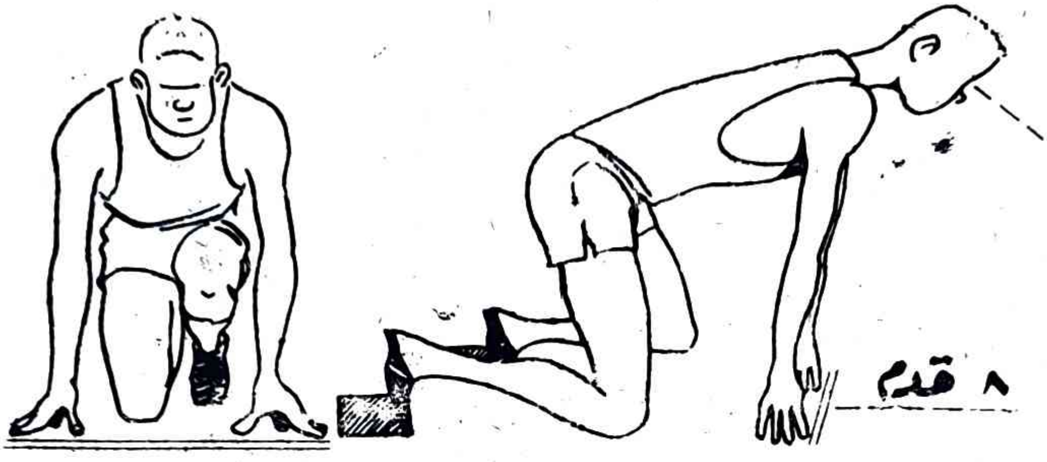
(تنسيب مسافات المساند)

اختبر بالتجربة مسافات المساند الموضحة ادناه لترى ايها تعطيك بداهة امرح لمسافة ٣٠ ياردة :-



ان هذه المسافات مصممة للاعب طوله خمسة اقدام وعشر انجات . زد أو اطرح انجا واحداً فقط لكل انج فرق في الطول .

(وضع ـ على الخط)



لاحظ يلي :ـ

١) يسقط ثقل الجسم الى الامام بصورة جيدة .

٢) الرأس منخفض والرقبة مرتخية ومرنة .

٣) يتقدم الكتفان اليدين قليلا الى الامام .

٤) النظر الى نقطة تبعد ٨ أقدام امام خط البداية .

٥) يقع ثقل الجسم بصورة معقولة على اليدين .

٦) اليدان خلف خط البداية

٧) القدمين بتماس شديد ومتين مع المساند .

٨) الجسم مرتخي .

٩) العقل في انتباه .

١) الاصابع على شكل قمع الابهام والسبابة تماما خلف خط البداية .

٢) ذراع اليمين ممدودة على استقامتها

٣) ذراع اليسار مثنية انثناء طفيفا لتسمح للركبـة اليسرى بالمرور والتقدم .

٤) المرافق مستقيمة .

٥) الرأس الى الاسفل والرقبـة مرتخية

٦) الحنك مرن ومرتخي .

٧) يقع النظر على نقطة تبعـد ٨ أقدام امام خط البداية .

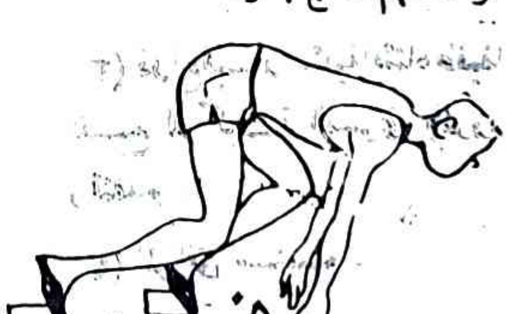
وضع الجسم في التحضر –



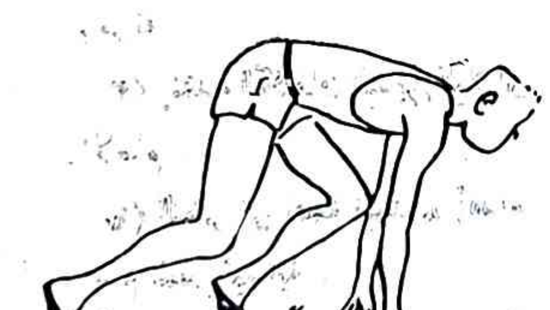
الشكل – ١ – يوضح البداية الحدباء . لاحظ ان الورك مرتفع جداً بالنسبة للكتفين واستعملت هذه البداية من قبل ابطال العدو « كوليـدي ، ديفز ، سايم » واعطتهم نتائج باهرة .



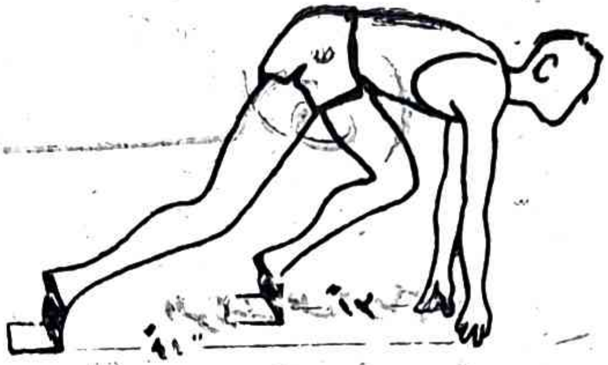
الشكل – ٢ – دلت الابحاث والتجارب على ان هذه البدايـة هي انسب انواع البـدايات واكثرها فائدة .

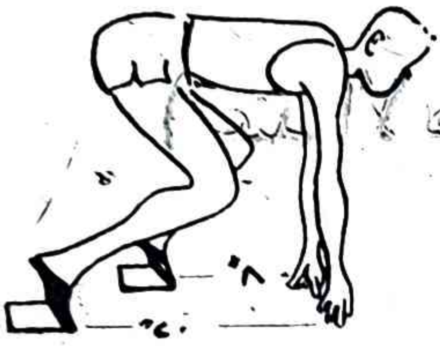


الشكل –٣– استعملت هذه البداية من قبل العـداء العالمي وصاحب احسن بداية في التاريخ « آرثر دالي » لكون القدم الامامية اقرب الى خط البداية فانها تكون اقرب الى خط النهاية ايضا .



الشكل – ٤ – يوضح البدايـة المتوسطة . لاحظ ان الورك ليس مرتفعا بالدرجة التي كان بهـا في البداية الحدباء . واستعملت هذه البداية من قبل العدائين (بالو ، مودو ، كنك) .

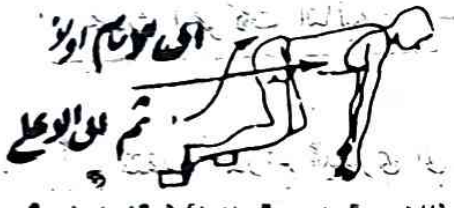




الشكل -٥- يوضح البداية الطويلة حيث اثبتت البحوث الحديثة بأن العداء يستطيع بواسطتها ان يحصل على بداية اسرع ولكنه لا يقطع الا مسافة عشر ياردات ثم تتناقص سرعته.

الشكل -٦- استعمل هذا النوع من البداية كل من العدائين العالميين « جيسي اونز ، وايرا مارجيسون ».

(القواعد الاساسية في وضع - تحضر -)





أ - انقل ثقل الجسم باتجاه الامام ثم الاعلى وليس عاليا! ثم اماما (يبقى الجسم محافظا على توازنه الى ان تسمع الايعاز الذي يليه).

ب - عند الايعاز.. تحضر.. ابق محافظا على وضع الجسم الى ان تسمع الطلقة.

ج - ان ارتفاع الورك وانخفاضه يتوقف على مسافة المساند وكلما كانت هذه المسافة قليلة كلما زاد ارتفاع الورك الى الاعلى.

د - الرأس منخفض ، الرقبة مرتخية ومرنة والمرفقان مستقيمان .

هـ - تحسس انك تضغط على المساند وخاصة على المسند الامامي .

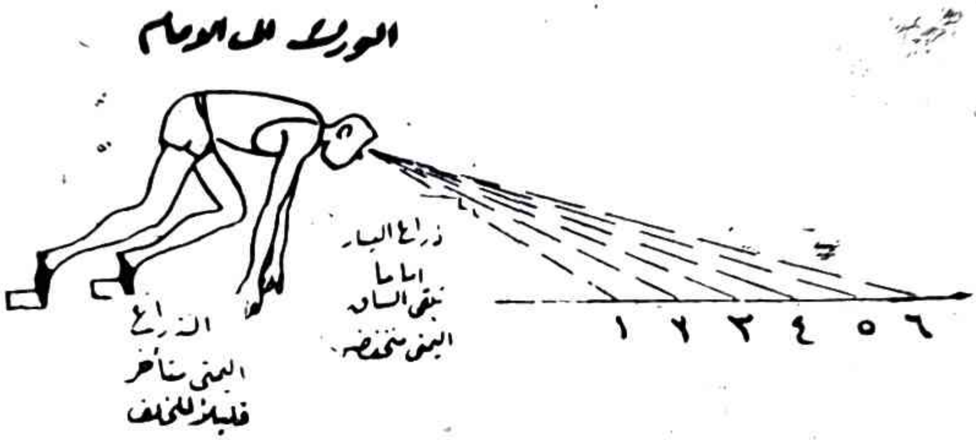
و - النظر الآن على نقطة تبعد من ٣-٥ ياردات عن خط البداية .



ز - استنشق نفسا عند سماعك تحضر.. ثم اقطع التنفس لحين سماعك الاطلاقه

ح - فكر بالانطلاق حال سماعك صوت الأطلاقة . كن مرتخيا ومنتبها وجاهزا للانطلاق.

(عند الانطـــــــلاق)



تحدث الحركات التالية :ـ

أ ـ تتقدم الذراع اليسرى الى الامام بشدة واستقامة .

ب ـ تنسحب الذراع اليمنى الى الخلف بشدة بحيث تصل نفس البعد الذي بـه الورك .

جـ ـ تدفع الساق اليسرى المسند الامامي دفعا كبيراً .

د ـ تتقدم الساق اليمنى الى الامام وهي قريبة الى سطح الارض .

هـ ـ يتقدم الورك اماما وليس الى الاعلى فالامام او الاسفل فالامام .

و ـ يقع النظر بالتعاقب على النقاط ١-٢-٣-٤-٥-٦ .

(البـــــدايـة)



أ- الاندفاع الى الامام باستقامة من اصابع قدم اليسار الى الجهة الخلفية من الرأس .

ب- الذراع اليسرى بموازاة الجسم .

جـ- تنسحب الذراع اليمنى الى الخلف دون ان تتعدى الورك .

د- تتجه ساق اليسار اماما بسرعة وهي اقرب ماتكون الى سطح الارض .

هـ- ترجع ذراع اليمين الى الخلف بقوة - كحركة وضع غرض مافي جيبك - ثم تندفع الى الامام ثانية بسرعة .

و- يجب الا يصل جسمك الى اعلى ارتفاع الا بعد قطع مسافة العشر ياردات .

ز- يتجه النظر نحو حبل النهاية بصورة تدريجية .

ح- ابق راكضا على رؤوس الاصابع طوال مسافة السباق .

ط- عند الايعاز .. سر .. فكر واكد على كل من الامور التالية :-

١- الدفع الشديد بالقدم الامامية فوق المسند الامامي .

٢- تحريك الذراع مبدئيا بشدة ثم زيادة سرعة الذراعين .

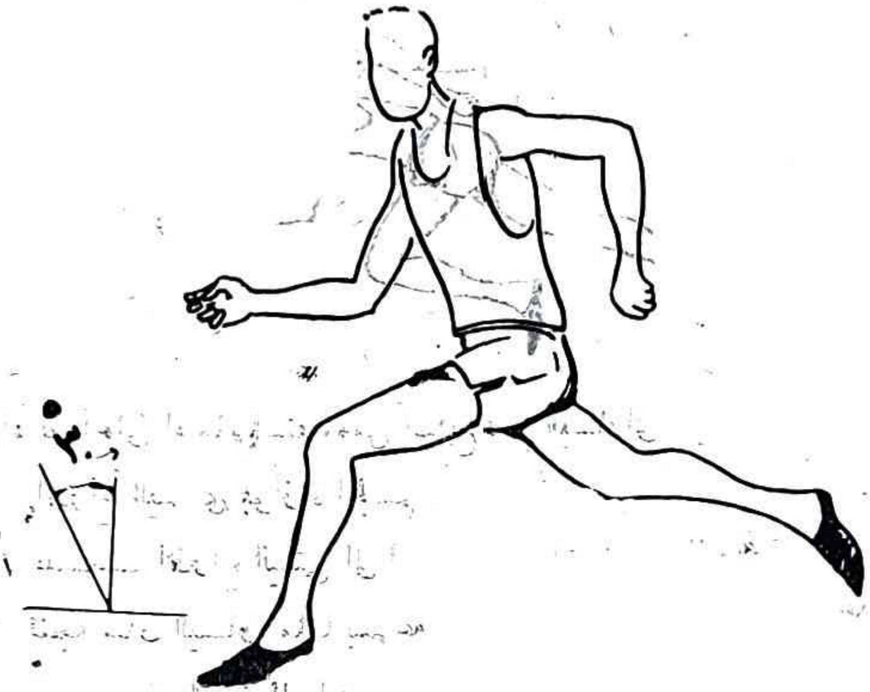
٣- حافظ على جعل القدم الخلفية مريحة وواطئة وقريبة من سطح الارض .

(ان واحداً من الامور الثلاثة التي عرضناها سيزيد في سرعة بدايتك وعليك اختيار الانسب منهم) .

ي- ازفر عند سماعك الايعاز ..... « سر »

ك- التفكير في ان تكون متقدما على منافسيك في العشرين يارده الاولى احسن من ان تكون اول المنطلقين في البداية فقط .

(الخطـــــوة)



لاحظ مايلي :ـ

١ــ الركبة مرتفعة

٢ــ وصول القدم اماما .

٣ــ الذراعان مرتخيان وكذلك الحنك .

٤ــ القدم الخلفية تعمل بحرية دون ان ترفس .

٥ــ الركض على رؤوس الاصابع .

٦ــ الذراع المتقدمة واطئة .

٧ــ زاوية ميلان الجسم ٣٠ درجة .

٨ــ الارتخاء التام مع المرونة في الحركة

٩ــ الجذع محافظا على استقامته دون اي تحدب

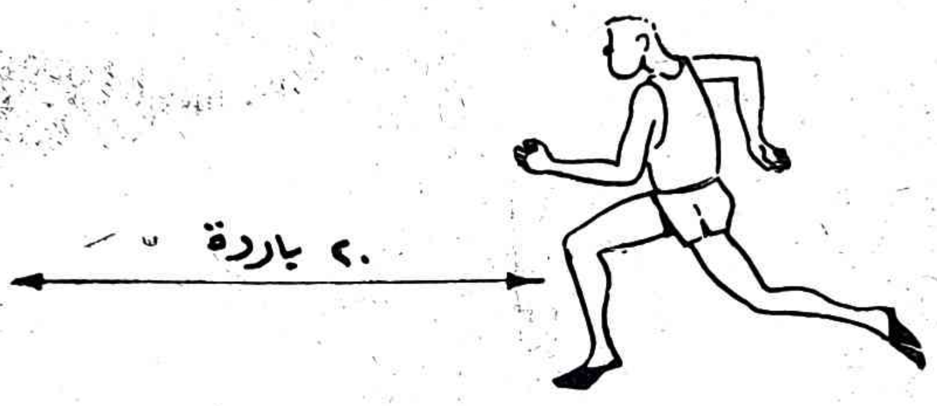
١٠ــ موازاة الذراعين لسطح الارض .

١١ــ الخطوة عريضة وواسعة بحيث ينخفض مركز ثقل الجسم الى الارض .

١٢ــ الرأس باستقامة الى الامام وكذلك النظر .

١٣ــ [illegible] بالخطوة بدفع الذراع المتقدمة السابقة اماما .

(التكتــــــل والانتهاء)



قبل ان تصل الى خط النهاية بـ ٢٠ ياردة عليك ان تكتل قواك وتجمعها ثم تفجرها لتصل بأقصى سرعتــك الى حبل النهاية . ان كثير من السباقات تتوقف نتيجتها ربحا او خسارة في هذه المسافة .

يستعمل الابطال ، الممتازون في الوصول الى خط النهاية ، اساليب وطرق مختلفة للفوز :ـ

أ ـ فمثلا (ماتـكالف) يقصر المسافة التي تندفع اليها ذراعه طبقاً للقاعدة التي تؤكد ان العتلة ذات الذراع القصير تتحرك اسرع من العتلة ذات الذراع الطويل . وكلما زادت سرعة حركة الذراعين كلما زادت سرعة القدمين ، وعليه فان (ماتـكالف) يحقق الفوز بزيادة سرعة القدمين .

ب ـ ومدى حركة وصول ذراعي البطل « هال ديفز » اماما وخلفا طويل مع بقاء الذراعين واطئة بحيث يحقق الفوز بزيادة سرعة قدميه .

جـ ـ وعليه فقد استعمل اعظم العدائين في العالم . . من حيث الوصول الى النهاية . . طريقتان مختلفتان لتحقيق الفوز .

وهذا يوضح كيف ان على المدربين ان يختبروا الفروق الفردية ليحصلوا على النتائج الجيــدة .

(القواعد الاساسية للتكتل)



١) قبل عشرين ياردة من خط النهاية خذ نفسا واحداً وكتل قوك ا ولحصر ذهنك للوصول الى النهاية .

٢) لكي يزداد طول خطوتك اركض على مشطي القدمين .

٣) خاطب نفسك « اسرع .. وبارتخاء » وهكذا سوف لن تشعر بالتعب لان جسمك بكافة عضلاته سيكون مرنا يساعدك على توسيع الخطوة وبالتالي زيادة سرعتها .

٤) لتزيد من طول الخطوة دع الذراعين تصلان بمستواها ـ اثناء حركتهما اماما وخلفا ـ سرة البطن .

٥) الرأس الى الامام والنظر نحو حبل النهاية .

٦) حافظ على ارتخاء الحنك والذراعين طوال مسافة السباق .

٧) انطلق سريعا ولكن اركض بارتخاء .

«النهـــــاية»



١ ـ لاتتوقف بعـــد اجتيازك حبل النهاية بل اركض لمسافـــة عشر ياردات اخرى .

٢ ـ دع جذعك يميل نحو حبل النهاية وادفع الكتفين اليه وهذا مما يكسبك مسافة عدة انجات قد تحتاج اليها .

٣ـ تجنب :ـ أ ـ دفع الرأس الى الخلف ورفع الذراعين عاليا .

ب ـ النظر نحو منافسيك .

جـ ـ الاضطراب واللجوء الى اراحة الجسم والارتمـــاء على حبل النهاية .

د ـ القيام بالقفز العريض للوصول الى النهاية .

هـ ـ التوقف عن الركض بعد وصول الحبل مباشرة .

(اتبع الصواب وتجنب الخطأ)



المغرور



البطل الحقيقي

(البـــــــــداية)

خطــأ

١ ـ يرتاح اسعد قبل المباراة ولا يقوم باي تمرين ولهذا تبقى عضلاته باردة .



٢ ـ تفكير اسعد من ان عليه ان يخلد الى الراحة والهدوء ليحافظ على طاقته وقوته تفكير سقيم لان مفاصله مشدودة غير مرنة .



٣ ـ يستمر اسعد بمحادثة الاصدقاء حتى الدقيقة الاخيرة قبل بدء السباق .

صواب

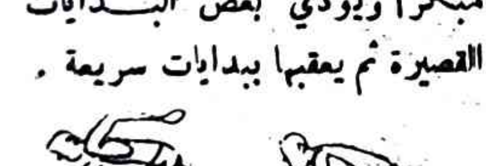
١ ـ يحمي احمد جسمه قبل البداية ويؤدي بعض التمارين ويركض في نفس مضمار الركض اربع مرات ليزيد من مرونة عضلاته وليحصل على الارتخاء اللازم .



٢ ـ يؤدي احمد التمارين التي تساعد على تمديد الاوتار والاربطة العضلية .



٣ ـ يذهب احمد الى مساند الركض مبكراً ويؤدي بعض البدايات القصيرة ثم يعقبها ببدايات سريعة .

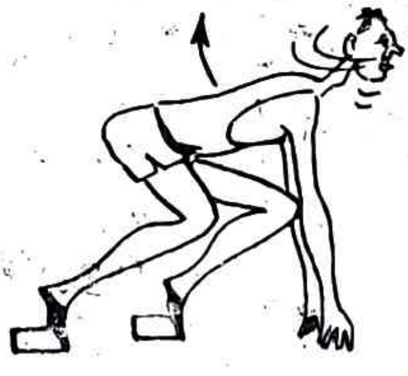




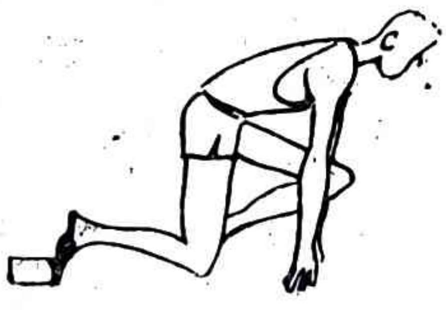
٤ ـ يتمشى اسعـد فوق المساند ويدقها في الارض دون عناية .



٤ ـ يقوم احمـد بتنظيم مسانده ويثبتها في الارض برسوخ بعد أن يختبرها بنفسه .



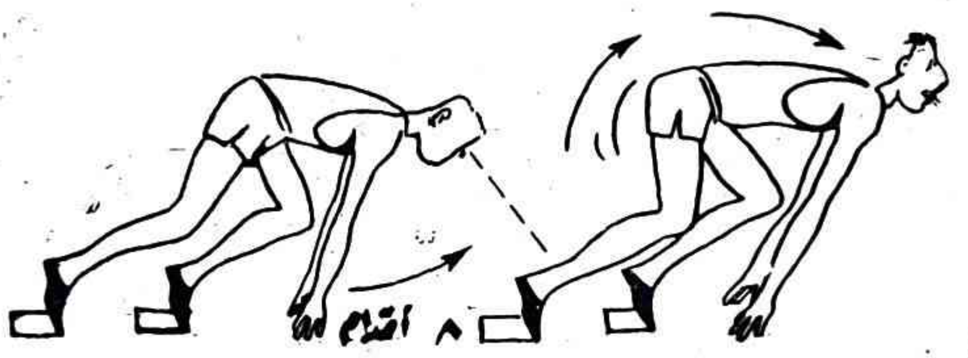
٥ ـ يتلفت اسعد حواليه وهو لا يزال في وضع خاطيء اذ أن ثقـل جسمه مدفوع الى الخلف عكس اتجاه الركض كما ان رقبتـه مشدودة ومتصلبة وافكاره موزعة دون تركيز .



٥ ـ عندما يسمع احمد الايعاز (على الخط) يتقدم بخفة ويأخذ الوضع بحيث يقع ثقل جسمه اماما والرقبة مرتخية وهو كامل الانتباه .

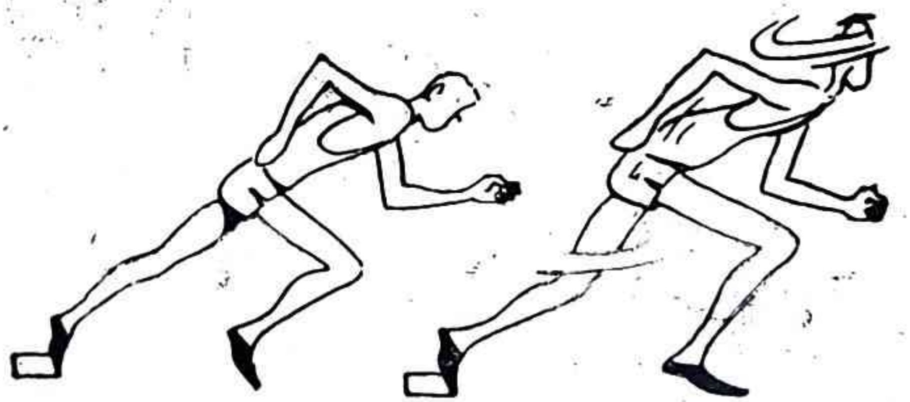
٦- يرفع اسعد جسمه عاليا ثم يميل الى الامـــام ولو فرض ان تأخر الاطلاق بعض الوقت فانه سيقع حتما على وجهه .

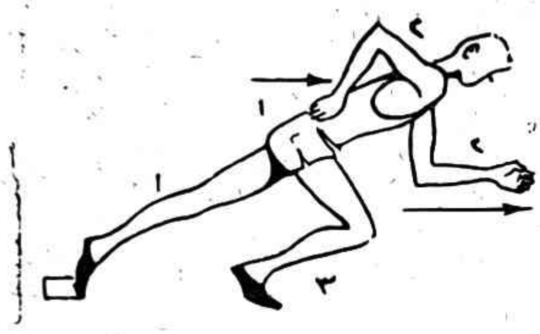
٦- عند الايعاز « تحضر » يفسح احمد المجال لثقل جسمه ان يتحرك اماما ثم عاليا ويبقى محافظا عـــلى هذا الوضع .



٧- ان تفكير اسعـد منصب على سماع الصوت الذي يحدثــه المسدس وعليه يجب ان يؤول الفكرة ويعكسها الى حركة اي انه يؤدي عملان بدل واحد .

٧- يركز احمد كل انتباهـه وحواسه على الانطــلاق حال اطلاق المسدس!.







٨ـ ان اسعد يرتكب كثيراً من الاخطاء فهو :ـ

أ ـ يقفز في البداية .

ب ـ يدفع ذراعه الخلفية بعيداً الى الوراء (لاحظ انه يحتاج الى وقت طويل لارجاعها الى الوضع الصحيح الذي يجب ان يكون عليه ذراع الراكض) ثم يرمي ذراعه الامامية الى الاعلى وبعد ذلك يمد جسمه على استقامته مبكراً .

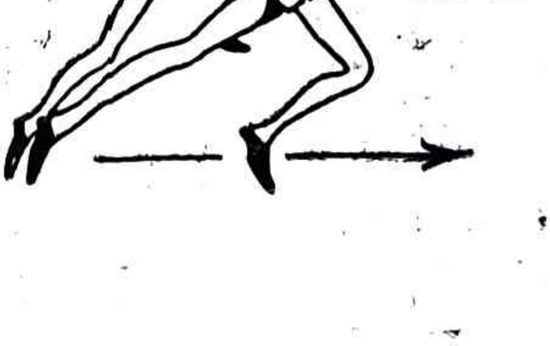
ج ـ لعدم قيامه بدفع المسند فانه ينتصب بقامته وهذا مما يؤخره .

٨ ـ يقوم احمد عند سماع الطلقة بالاعمال التالية :

أ ـ يدفع المسند الامامي دفعاً شديداً بحيث يبقى ظهره وساقه مستقيمين والورك يتحرك الى الامام .

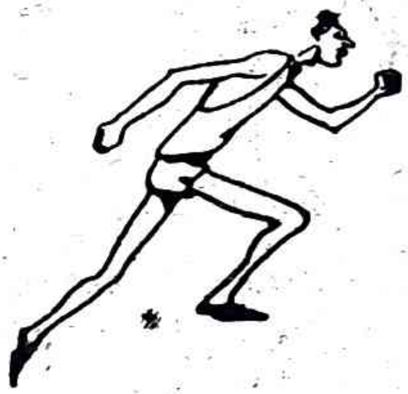
ب ـ يحرك ذراعيه بقوة وسرعة حيث تصبح اليد الخلفيـــة وراء الورك قليلا . اما ذراعه الامامية فتكون واطئة وبموازاة الارض .

ج ـ يقدم القدم الخلفية اماما بسرعة وبحيث تشكل في انتقالها خطا وهميا منحنيا قليل التحدب .



لقد سبق احمد اسعداً لتطبيقه الاسس الصحيحة

«الخطـــــــوة»





خطأ

١- لايرفع اسمد ركبته اثناء الركض لان هذا يحتاج الى مجهود وتمرين متواصل .

٢- يركض اسمد بقدم مسطحة اي ان السطح السفلي لقدمه تضرب الارض باجمعها مما يؤدي الى تقليص مسافة الخطوة وهو في ركضه يدق ويضرب بقدمه كالحصان .

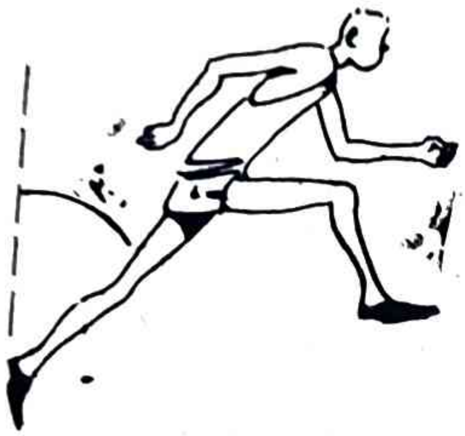
صواب

١- يرفع احمد ركبته عاليا اثناء الركض ليزيد في سعة خطوته .

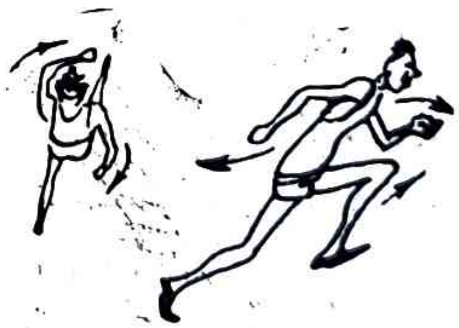
٢- يركض احمد على مشطي القدمين ليزيد من سعة الخطوة. اذ بالكاد تلمس قدمه كلها الارض وهو لهذا كالغزال هادىء لا يحدث صوتا او ضوضاء .



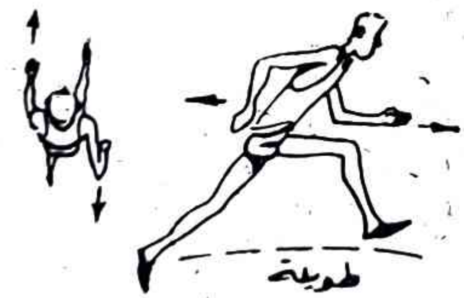
٣ـ يميل اسعد بجسمه الى الخلف ورأسه مرتفع بكل غباء وحماقة مما يؤدي الى تقصير خطوته .



٣ـ ان جسم احمد مائل بزاوية قدرها ٣٠ درجة وهو ينظر الى الامام نحو حبل النهاية .



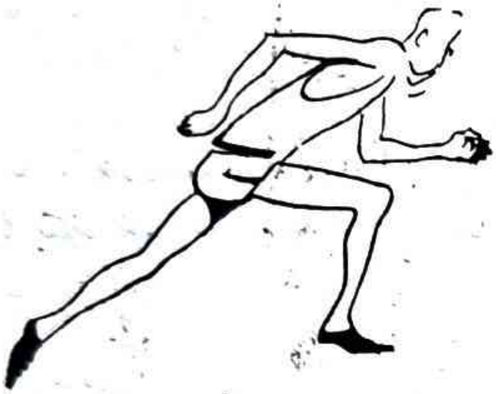
٤ـ نظراً لان اسعد يحرك ذراعيه بحيث تتقاطع امام صدره وبالقرب من وجهه فان جسمه سيرتفع عن الارض عالياً . ان اسعد سوف لن يحقق الهدف الذي يبغيه ، وذلك لانه لايدفع الارض مطلقا بقدميه .



٤ـ تتحرك ذراعا احمد بموازاة اتجاه الركض وبانخفاض وهذا يؤدي بالنتيجة الى اطالة الخطوة .



٥- لقد شد أسعد قبضته كانه في مباراة ملاكمة وانتصب بقامته فاصبح صلبا كقطعة من الحديد وحنكه ثابت دون حركة.



٥- ان احمد مرتخيا الان لان حنكه ويديه يعملان بكل مرونة .



٦- يرتكب اسعد الاخطاء التالية:

أ- يتلفت الى منافسيه وبهذا يفسح المجال لهم ليسبقوه لان

[redacted] [redacted] خطوته تقصر .

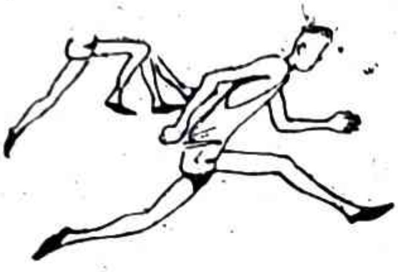
ب- يركض بظهر محدب واكتاف محنية .



٦- ان رأس احمد ونظره متجهان الى حبل النهاية بالضبط .



٧- يسقط اسعد ساقه الامامية ولا يكلف نفسه عناء مدها .

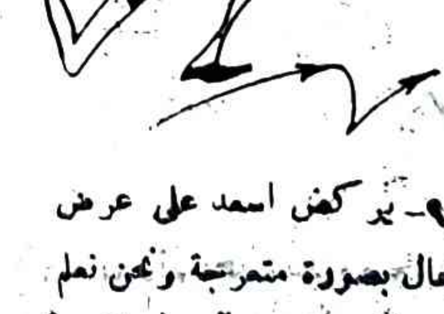


٧- يعمل احمد على فتح ساقه الامامية ليزيد طول الخطوة .

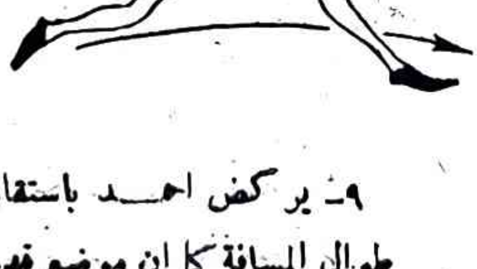


٨- بالنظر لانحناء القسم العلوي من جذع اسعد فانه يضرب قفاه (وركه) بقدمه الخلفية .

٨- لا يرفس احمد بقدمه الخلفية وانما يرفعها قليلا . انه يميل الى الامام بانتظام وتوافق مع حركة ساقه الامامية .

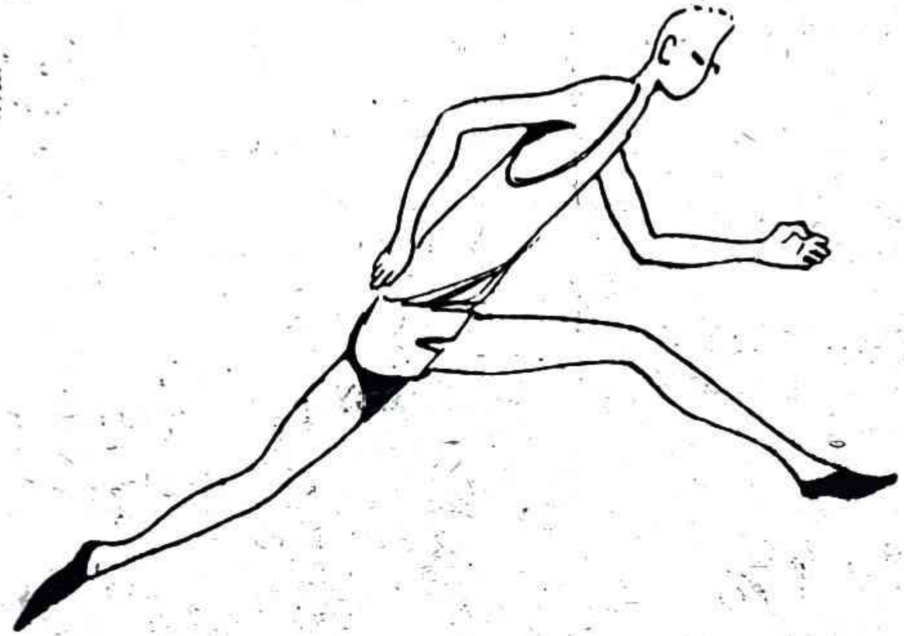


٩- يركض اسعد على عرض المجال بصورة متعرجة ونحن نعلم ان الطريق المستقيم هو اقرب مسافة بين نقطتين .



٩- يركض احمد باستقامة طوال المسافة كما ان موضع قدمه يكون بموازاة خط المجال .

« التكتل والانفجار »



« صح » قبل عشرين ياردة من حبل النهاية يأخذ أحمـد نفسا ويخاطب نفسه (اسرع .. وبارتخاء) وينطلق على مشطي قدميه . انـه يدفع ساقه وذراعه اماما كما يعمل على تحريك وركه ليساعد على طول خطوته .



« خطـأ » محمد اجهد قدرته وطاقته اذ يشد من قبضة يديه ويضغط على اسنانه ويصلب حنكه ويدفع رأسه الى الخلف . انه لم ينجح سوى في شيء واحد وهو انه استطاع ان يعطي صورة طبق الاصل لصنم يتحرك بزهو وخيلاء .

« تجنب الاخطاء الشائعة التالية »

لاتصلب الحنك وتثبته

لاتصك اسنانك

لاتشد قبضة يدك بقوة او تمد رأسك الى الامام







لاتركض ورأسك الى الاسفل

لاتنظر الى الخلف

لا تلتفت يساراً ويمينا







لاتركض ورأسك الى الاعلى



ان جميع هذه الاخطاء تقصر خطوتك

« النهـــــاية »

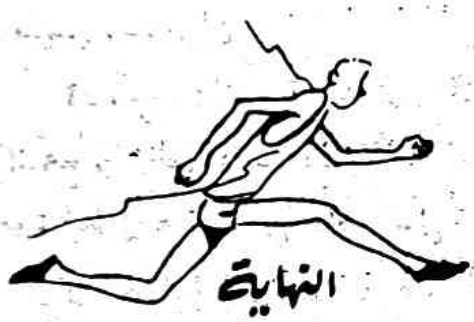
خطأ

يقلل اسعد من سرعة اندفاعه قبل ياردتين من وصول حبـــل النهاية .

صح

يبقى احمد مستمراً في الركض حتى نقطة تقع على بعد ١٠ ياردات وراء حبل النهاية .





يرفع اسعد يديه ويدفع رأسه الى الخلف ليرضي الجماهير ولكنه لايرتكب الا الخطأ . اذ يخسر السباق

عندما لم يكن بامكان احمد ان يندفع خلال حبل النهاية فانه يميل بجذعه او يدفع كتفيه نحو الحبل ليحصل على السبق في لحظة كون احد منافسيه قريب منه .





(التـــدريب)

يبدأ موسم التدريب عندنا في العراق في اوائل شهر كانون الثاني وذلك بسبب الحالة المناخية .

وتجري المباقات في منتصف شهر آذار وتستمر خــلال شهر نيسان ومايس وحزيران .

لقد وجد بالتجربة ان المنهاج التدريبي الذي سيلي شرحه فيما بعد من انسب المناهج واعظمها فائدة ذلك لانه اثبت لعدة سنوات نتائجه الطيبة بحيث برز عدة ابطال عالميين ممن ساروا على ضوء هذا المنهاج ونفذوه بدقة .

ان الحكمة التي تكمن في هذا البرنامج يمكن تلخيصها بما يلي :ـ

١ ـ انك ستستعمل مسافات ركض تدريبية متفاوتة في الطول .

٢ ـ انك ستتجه متحولا من الكمية الى النوعية .

٣ ـ انك ستبني لك قواما لائقــا ثم تعمل على زيادة سرعتك بصورة تدريجيــة .

٤ ـ سوف لاتقوم بالاعمال المجهدة السريعــة في الشهر الاول من موسم التدريب وسوف لن توقت اي محاولة .

٥ ـ ستعمل على زيادة سرعتك بالقيــام باداء العمل السريع ذو الوقت القصير واصلاح وضع الجسم اثناء العدو .

٦ ـ اجعل مسافــة الفحص ٣٠ ياردة ذلك لانك اذا اردت ان تركض هذه المسافة بصورة صحيحة فانك ستحتاج الى السرعة والقوة . عندما يستطيع العداء قطع مسافة ٣٠٠ ياردة في ٣١ ثانية أو اقل فانه سيكون اهلاً للاشتراك في المباريات الدولية لسباق المسافات القصيرة .

٧ ـ قم بالتمرين السريع ذو المدة القصيرة كلما تقادم الموسم .

٨ ـ تكون الأيام التي يراد فيها فحص قابلية العداء وسرعته متسلسلة في

سهولتها وصعوبتها فيوم تجري به الاختبارات الصعبة واليوم الذي يليه يكون بسيطاً وهكذا بالتعاقب .

كما يجب على الراكب ان يخفف كثيراً من تمرينه قبل يومين من السباق العام والتمهيدي .

٩ - ان منهاجك مطاطي فعليك ان تغير النظام اليومي حسب حالة الجو ووضعك النفساني ومظهرك العام .

١٠ - يجب ان تنتقل من اختبار الى آخر وانت على مايرام من اللياقة فان عجزت عن استرجاع قوتك بعد اي اختبار فاخلد الى الراحة او زاول العمل الخفيف .

١١ - انك سوف لاتركض عندما تشعر بأنك مريض او مصاب بأذى .

١٢ - اذا كان برنامجك محدداً بمدة معينة فان برنامجنا هذا قابل للتكيف لتصبح مدته اسبوعين بعد ان كان شهراً واحداً .

١٣ - يجب ان تكون الايام التي تجري فيها الاختبارات والانجازات مطبوعة بطابع المرح بحيث تشعر بالسعادة .

(نماذج لاختبارات القابلية)

(١) الاحماء ..... الهرولة ثلاث مرات حول المضمار وعند وصولك مسافة ٥٠ متراً الأخيرة انطلق بسرعة .

(٢) الانطلاق الطويل.. زد سرعتك بصورة تدريجية حتى منتصف مضمار الركض المستقيم وبعد ذلك قلل منها بصورة تدريجية ايضاً في منتصف المضمار الثاني ، سر او هرول ، وعندما تدخل المنحني وبعد خروجك منه اعد ماسبق ان قمت به اولا وهكذا . انهذا التمرين يزيد من سرعتك ويقوي ساقيك .

(٣) الانطلاق القصير ... انطلق لمسافة ٢٥ ياردة اخرى واعد ماقمت به سابقاً وهكذا .

(٤) التقـــدم . . . . انطلق عـــدواً نحو النهاية لمسافة ١٠٠ ياردة . اركض عكس اتجاه الريح . ارجع مشيا الى خط البداية واعد التمرين .

(٥) انطلاقة الاحماء ... ثلاث انطلاقات متتابعة بطيئة ومتوسطة وسريعة .

(٦) اختبار الوقت ... لغرض معرفة المدة الزمنية التي تقطع بها المسافة. حاول بذل كل جهودك لتسجيل اقل وقت ممكن .

(٧) ٢-٣ مرة × ٢٢٠ ياردة ... اركض مرتين او ثلاث مرات مسافة ٢٢٠ ياردة وارجع الى خط البداية بعد كل مرة .

(٨) زمن قطع مسافة ٢٢٠ ياردة .. حاول تقليل الزمن الذي تقطع به مسافة ٢٢٠ ياردة ثانية واحدة فقط . هرول او امشي بين محـــاولة واخرى عندما تستطيع تسجيل وقت قدره على التوالي ٢٥ ، ٢٤ ، ٢٣ ثانية فمعنى ذلك انك تستطيع ان تقطع مسافة ٤٤٠ ياردة في ٤٧ ثانية فقط .

(٩) ٢٢٠ ياردة داخل وخارج .. اركض مسافة ٢٢٠ ياردة حول مضمار الركض المنحني ثم هرول مسافة ٢٢٠ ياردة اخرى . اعد التمرين مرة ثانية . يفيد هـــذا التمرين في جعل الراكض يكتسب القابلية والتحمل كما انه يعمل على زيادة خطوته .

(١٠) ٣٥٢ ياردة . . . . أن (١/ ٥) الميل قدره ٣٥٢ ياردة وهذه المسافة مثالية للتدريب عليها لمدائي مسافة ٤٤٠ ياردة

(١١) ٣٠٠ ياردة . . . . ان احسن مسافة لاختبار سرعة وقوة راكض المسافات القصيرة هي ٣٠٠ ياردة .

(١٢) عصا البريد . . . . يتدرب كل واكضان سوية على تسليم عصا البريد في نطاق ٢٠ ياردة بحيث يخضعا للمراقبة حتى يسهل تفادى ارتكاب الخطأ .

(١٣) البريد المستمر . . . يضم الفريق ٣ أفراد يركض كل منهم مسافة ٢٢٠ ياردة بحيث يعطي (أ) العصا الى (ب) ويناولها (ب) بدوره الى (ج) وهذا الاخير يعيدها الى (أ) بحيث تستمر الحركة . وان رغبنا في جعل الفريق يتكون من خمسة أشخاص فان المسافة التي يركضها كل منهم تصبح ١١٠ ياردة .

(١٤) وضع الجسم وشكله .. قم بالتمارين التي تؤدي الى تحسين وضع الجسم اثناء الركض ... انظر ص ٤-١٣ .

(١٥) تمارين تمديد العضلات .. مارس كافة التمارين التي تؤدي الى زيادة تمديد العضلات ومرونتها كتمارين الثني وتمارين الموانع وتمارين الالتواء والفتل .

(١٦) تمارين تقوية . . . . كتمارين السحب والدفع والتعلق والمتوازي والكرة الطبية وغيرها .

(١٧) اجتياز حبل النهاية .. يركض شخصان نحو حبل النهاية بنفس السرعة ويقرر على ضوء وصولهما الى الحبل مرتبة الفوز لكل منهما . التأكيد هنا على دفع الصدر والكتفين نحو حبل النهاية .

(١٨) اختبار المرونة • • انظر ماجاء شرحه في ص ٣٩ .
(١٩) يـــوم لعب • • • زاول الالعاب التالية داخل الساحة :ـ قذف الثقل، رمي الرمح لمسافة قصيرة وبصورة دقيقة.
البريد بشتى انواعه سواء الفردي او الفرقي .

(خطـة التدريب)

من اول كانون الثاني الى نهاية حزيران

كانـــون الثاني

الاسبوعين الاول و الثاني

ان اول مايجب عليك عمله في الاسبوعين الاولين هو التمرين بغية استرجاع القابلية والكفاءة . ستبدأ بالهرولة البطيئة فوق ارض رخوة او مزروعة بالثيل. واستمر بالهرولة حتى تشعر بأول علامات التعب والاجهاد . وبعد ذلك هرول لمسافة ٥٠ ياردة سريعاً . توقف ثم امشي بما فيه الكفاية . لاتعيد ماقمت بـــه سابقاً الا بعد مضي نصف ساعة على الأقل ثم كرر التمرين .

ستجد نفسك بتوالي الايام انك قادر على الهرولة بأسرع مـــا كنت عليه وستقل المدة التي تمشي فيها ـ بعد التعب الذي اصابك من الهرولة - وبهـــذا ستسترجع قواك وتصبح كفوءاً للاشتراك في السباقات . والحقيقة الواضحة انك اذا تتبعت باخلاص هذه الخطة ونفذتها بحذافيرها فأنك سوف لن تقع في خطأ يؤدي بك الى نتيجة سيئة ذلك لان هذه الخطة وضعت على ضوء القابليات الفردية بعد دراسة وتمحيص وتجربة ولمدة طويلة .

زد مدة تدريبك بحيث تصبح قادراً على المشي والهرولة لمدة ساعة واحدة. اجهد نفسك في التدريب لتستطيع ركض ٤ دورات (٤ × ٤٤٠ ياردة) دون

أي توقف . انك ستستطيع انجاز ماتقدم بعد مضي اسبوعين او ثلاثة . يجب التدريب على تمارين القوة الخفيفة خلال شهر كانون الثاني .

الاسبوع الثالث

السبت :-

١- تمارين احماء .

٢- اقطع مسافة ٤٤٠ ياردة بخطوات واسعة دون اسراع . امشي لمدة خمسة دقائق . اعد التمرين .

٣- تمارين قوة .

الاحد :-

١- تمارين احماء .

٢- اقطع مسافة ٢٢٠ ياردة اربع مرات بخطوات واسعة بحيث تمشي اعتياديا ٢٢٠ ياردة بين مرة واخرى . لاتحاول زيادة السرعة . قم باداء بعض التمارين الموزونة .

الاثنين :-

١- تمارين احماء

٢- اركض بسهولة وبطء لمسافة ٨٨٠ ياردة ثم زيادة السرعة في آخر ٥٠ ياردة .

٣- تمارين تقوية .

الثلاثاء :-

١- تمارين احماء

٢- الركض لمدة ١٥ دقيقة دون توقف على ان تزداد سرعة الخطوة كل دقيقتين .

الاربعاء :-

١- تمارين احماء

٢- قطع مسافة ٣٠٠ ياردة بخطوات واسعة ولمرتين تتخللها ٥ دقائق مشيا .

الخميس :-

١- تمارين احماء

٢- الركض لمسافة ٨٨٠ ياردة مرتين تتخللها استراحة لمدة ٢٠ دقيقــة .

الاسبوع الرابع

السبت :-

١- تمارين احماء

٢- قطع مسافة ٤٤٠ ياردة ٣ مرات بخطوات واسعة تتخللها مدة خمسة دقائق مشي بين مرة واخرى .

٣- تمارين تقوية .

الاحد :-

١- تمارين احماء

٢- قطع مسافة ٢٢٠ياردة ٦ مرات بخطوات واسعة والمشي لمسافة ٢٢٠ ياردة بين مرة واخرى .

الاثنين :-

١- تمارين احماء

٢- قطع مسافة ٨٨٠ ياردة مرتين بخطوات واســعة بينهما استراحة لمدة ٢٠ دقيقــة بحيث يكون وقت قطع المسافة دقيقتان وثلاثون ثانية .

الثلاثاء :ـ

١ - تمارين احماء

٢ـ الركض لمسافة ٢٠ دقيقة دون توقف

٣ ـ تمارين موزونة

الاربعاء :ـ

١ - تمارين احماء

٢ـ الركض لمسافة ٣٠ ياردة ٣ مرات . زد سرعة الخطوة وامشي ٥ دقائق بين مرة واخرى .

الخميس :ـ

١ـ تمارين احماء

٢ـ الركض لمسافة ٨٨ ياردة ٣ مرات والاستراحة لمدة عشرين دقيقة بين مرة واخرى .

« شباط »

ملحوظة ــــــ الخطة المبين شرحها ادناه على مدار الاسبوع بتوالي الايام

السبت :ـ

١ـ تمارين احماء لمدة ١٥ دقيقة

٢ـ تمارين تمديد العضلات

٣ـ ركضة احماء بحيث لاتتعدى السرعة التي تركض بها نصف السرعة الاصلية .

٤ـ تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم . اكد على :ـ

أ ـ الركض على رؤوس الاصابع

ب ـ رفع الركبتين عاليا

جـ ـ مد الساق الامامية بعيداً

٥ ـ بعض البدايات (اذا كان الطقس ملائما) النهوض اولا من مساند البداية . زد من سرعتك كلما توالت الاسابيع .

٦ـ الركض لمسافة ٣٠٠ ياردة مرتين بينهما فترة استراحة لمدة ٥ دقائق . لاتركض باقصى سرعتك اضبط الوقت الذي تقطع به المسافة وحاول كسره كل اسبوع .

٧ـ قم بانطلاقات طويلة بحيث تكون سرعة عدوك نصف السرعة الاصلية .

٨ ـ تمارين تقوية .

الاحد :ـ

١ ـ تمارين احماء لمدة ١٥ دقيقة

٢ ـ تمارين تمديد العضلات

٣ ـ ركضة احماء بحيث لاتتعدى السرعة التي تعدو بها نصف السرعة الاصلية .

٤ـ تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم . اكد على :ـ

أ ـ الجسم ممتداً على طوله

ب ـ الميلان الى الامام

جـ ـ حركة الذراعين

٥ـ بعض البدايات (اختبارية) انظر خطة نهار السبت

٦ـ الركض داخل وخارج الـ ٢٢٠ ياردة وكلما تقدم الموسم زد عدد مرات التمرين الى ٤ مرات ثم الى ٦ مرات .

٧ـ تمارين تقوية

الاثنين :ـ

١ـ تمارين احماء لمدة ١٥ دقيقة
٢ ـ تمارين تمديد العضلات
٣ـ ركضه احماء
٤ـ تمارين تشكيل واصلاح . اكد على :
أ ـ الارتخاء
ب ـ رفع الركبتين عاليا
ج ـ الميلان الى الامام
٥ـ بعض البدايات (اختبارية)
٦ـ الركض لمسافة ٣٠٠ ياردة مرتين . اضبط الوقت ولاحظ هل انت متقدم عن ما سبقه ام لا .
٧ ـ الانطلاق والركض حول الساحة دورة واحدة فقط .
٨ تمارين تقوية .

الثلاثاء :ـ

١ـ تمارين احماء لمدة ١٥ دقيقة
٢ـ تمارين تمديد العضلات
٣ـ ركضة احماء بحيث لاتتعدى السرعة التي تركض بها نصف السرعة الاصلية .
٤ـ تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم :ـ حاول تصحيح الاخطاء التي سبق او ارتكبها في اليوم السابق .
٥ بعض البدايات (اختيارية)
٦ـ اجتياز حبل النهاية .

٧ ـ مزاولة الالعاب المنشطة والتدريب على فعاليات مختلفة كالرمي والقفز .

٨ ـ التمرين على استلام وتسليم العصا في سباق البريد .

٩ ـ البريد المتتابع ٤×٢٢٠ ياردة .

الاربعاء :ـ الركض لمدة ١٥ دقيقة على ارض معشوشبة .

الخميس :ـ حدد وقت لاختبار قابليتك لمسافة ٧٥ ياردة و١٨٠ ياردة او تمرن على البريد المتتابع .

« آذار »

السبت :ـ ١ ـ تمارين احماء لمدة ٢٥ دقيقة

٢ ـ تمارين تمديد العضلات

٣ ـ ركضة احماء بحيث لاتتعدى السرعة التي تركض بها ثلاثة ارباع السرعة الاصلية .

٤ ـ تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم . اكد على :ـ

أ ـ رفع الركبتين عاليا .

ب ـ الجسم ممتداً على طوله .

جـ ـ تصحيح الاخطاء .

٥ ـ القيام ببدايات من ٥ ـ ١٠ مرات . اكد على :ـ

أ ـ دفع شديد بالقدم الامامية .

ب ـ تحريك الذراعين بشدة .

٦ ـ الركض لمسافة ٣٠٠ ياردة دون بذل مجهود كبير . زد سرعتك عما كنت عليه في الشهر السابق .

٧ ـ الركض دورة واحدة حول الساحة بخطوات قصيرة .

الاحد :- ١ - تمارين احماء لمدة ١٥ دقيقة .
٢ - تمارين تمديد العضلات .
٣ - ركضة احماء .
٤ تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم . اكد على :-
أ - الركض باستقامة المجال .
ب - رفع الركبتين عاليا .
ج - ارتخاء الذراعين والحنك .
٥ - القيام ببدايات - اضبط الاوقات للمسافات التالية :-
٥٠ ياردة - محاولتين .
٤٠ ياردة - محاولتين .
٣٠ ياردة - محاولتين .
٦ - الركض في مجال مستقيم لمسافة ٢٢٠ ياردة خمس مرات مع التأكيد على حركة الجسم والساقين ثم الرجوع الى البداية مشيا واعادة التمرين ثانية .
٧ - التمرين على استلام وتسليم العصا في سباق البريد .
٨ - الركض الطويل مرتين حول الساحة .

الاثنين :- ١ - تمارين احماء لمدة ١٥ دقيقة
٢ - تمارين تمديد العضلات
٣ - ركضة احماء
٤ - تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم . اكد على :-
أ - مد الساق الامامية .
ب - الميلان الى الامام .
ج - اصلاح الاخطاء .
٥ اجراء اختبار تمهيدي لمسافة ١١٠ ياردة مرتين .

٦ـ الركض لمسافة ٣٠٠ ياردة مرتين والاستراحة لمدة ١٥ دقيقة بينهما .

٧ـ الركض الطويل والركض القصير حسب الحاجة .

الثلاثاء :ـ ١ـ تمارين احماء لمدة ١٥ دقيقة

٢ـ تمارين تمديد العضلات

٣ـ ركضة احماء

٤ـ تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم (اختيارية)

٥ـ بدايات من ٤ ـ ٦ مرات

٦ـ النهايات ـ الاندفاع الى حبل النهاية بزيادة السرعة قبل ٢٠ ياردة والرجوع الى البداية ثانية .

٧ـ يوم لعب .

أ ـ الالعاب الفرقية

ب ـ اللعبات والسباقات التي تفضلها

٨ـ التمرين على استلام وتسليم عصا البريد لمسافة ١١٠ ياردات ولثلاث مرات .

الاربعاء :ـ اخلد الى الراحة او زاول التمارين الخفيفة فوق ارض معشوشبة

الخميس :ـ تصفية لمسافة ١٨٠ ياردة مرة واحدة او اجراء السباق .

« نيسان »

السبت :ـ ١ـ تمارين احماء لمدة ١٥ دقيقة .

٢ـ تمارين تمديد العضلات .

٣ـ ركضة احماء (السرعة غير محدودة)

٤- تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم . صحح الاخطاء التي وقعت فيها في السباق الاخير .

٥- البداية - من ٦ الى ٨ مرات - بعد الانطلاق صحح الاخطاء

٦- الركض الطويل من ٦-٨ دورات بحيث تتخللها هرولة او مشي بين مرة واخرى .

٧- التمرين على تسليم واستلام عصا البريد والاندفاع السريع والاندفاع الفجائي .

الاحد :- ١- تمارين احماء لمدة ١٥ دقيقة .

٢- تمارين تمديد العضلات .

٣- ركضة احماء .

٤- تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم . اكد على :-

أ - رفع الركبتين عالياً .

ب- حركة الذراعين والمدى الذي يجب ان تصل اليه عند الحركة .

جـ - ارتخاء الذراعين والحنك .

٥- بدايات :- اضبط الوقت لمسافة ٢٠ ياردة ، ٣٠ ياردة ، ٤٠ ياردة .

٧- الركض القصير دورة واحدة حول الساحة .

الاثنين :- ١- تمارين احماء لمدة ١٥ دقيقة .

٢- تمارين تمديد العضلات .

٣- ركضة احماء .

٤- تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم . اكد على :-

أ - رفع الركبتين عالياً .

ب- وصول الساق الامامية بصورة صحيحة .

جـ - حركة الذراعين .

٥- أضبط الوقت لمسافة ٦٠ ياردة مرتين بحيث يعقب ذلك استراحة لمدة ١٠ دقائق .

٦- الركض مرة واحــــدة لمسافة ١٦٩ ياردة والاستراحة لمدة ١٥ دقيقة .

٧- الركض مرة واحدة لمسافة ٣٠٠ ياردة .

٨- التمرين على تسليم واستلام عصا البريد او الاندفاع السريع الفوري .

الثلاثاء :- ١- تمارين احماء لمدة ١٥ دقيقة .

٢- تمارين تمديد العضلات .

٣- ركضة احماء .

٤- القيام ببدايات ٣ - ٤ مرات .

٥- اجتياز حبل النهاية .

٦- يوم لعب :-

أ - لعبات مناسبة .

ب- اي نوع من العاب الساحة والميدن التي تهواها .

٧- التمرين على تسليم واستلام عصا البريد .

٨- البريد ٣ مرات لمسافة ١١٠ ياردات .

الاربعاء :- استراحة .

الخميس :- السباق .

« مايس »

السبت :- ١- تمارين احماء .

٢- تمارين تمديد العضلات .

٣- ركضة احماء .

٤- تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم :-

أ - صحح الاخطاء .

ب- اكد على الارتخاء .

٥- بدايات من ٣ - ٤ مرات .

٦- الركض الطويل ٦ دورات حول الساحة او مرة واحدة لمسافة ٣٠٠ ياردة حسب الحاجة .

٧- التمرين على استلام وتسليم عصا البريد والاندفاع السريع المفاجيء

الاحد :- ١- تمارين احماء .

٢- تمارين تمديد العضلات .

٣- ركضة احماء .

٤- تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم . اكد على :-

أ - الركض على رؤوس الاصابع اي على مشطي القدمين .

ب- رفع الركبتين عاليا .

جـ - صحح الاخطاء .

٥- بدايات :- اكد على الارتخاء وجربه . اضبط الوقت لمسافة ٣٠ ، ٤٠ ، ٥٠ ياردة مرة واحدة .

٦- الركض لمسافة ٢٢٠ ياردة ثلاث مرات دون ان تضبط وقتها ولكن اكد على وجوب التكتل والانفجار السريع بغية الاندفاع قبل وصولك حبل النهاية بمسافة ٢٠ ياردة .

٧- الركض القصير دورة واحدة حول الساحة .

الاثنين :- ١- تمارين احماء

٢- تمارين تمديد العضلات

٣- ركضة احماء

٤- القيام بعدة بدايات وليكن عددها قليلاً

٥- اختبر وقت قطعك مسافة ٥٠ ياردة مرتين و ١٨٠ ياردة مرتين

٦- التمرين على البريد وعلى تسليم واستلام العصا

الثلاثاء :- ١- تمارين احماء

٢- تمارين تمديد العضلات

٣- ركضة احماء

٤- بدايات ٤ - ٦ مرات

٥- اختراق حبل النهاية

٦- التدريب ضمن فريق البريد على تسليم واستلام العصا

٧- يوم لعب
٨- التكتل والاندفاع السريع الفجائي
الاربعاء :- استراحة الخميس :- السباق

حزيران

السبت :- ١- تمارين احماء
٢- تمارين تمديد عضلات
٣- ركضة احماء
٤- تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم . صحح الاخطاء
٥- القيام ببعض البدايات (اختياري)
٦- الركض الطويل ٦ دورات في ساحة مزروعة بالثيل
الاحد :- ١- تمارين احماء
٢- تمارين تمديد العضلات
٣- ركضة احماء
٤- تمارين تشكيل واصلاح وضع الجسم . اكد على :-
أ - الارتخاء
ب- الركض على مشطي القدمين
٥- القيام بـ ١٠-١٥ بداية
٦- الركض لمسافة ٢٢٠ ياردة مرتين او ثلاث مرات
٧- التمرين على تسليم واستلام عصا البريد
الاثنين :- ١- تمارين احماء
٢- تمارين تمديد العضلات
٣- ركضة احماء
٤- اضبط الوقت لمسافة ٥٠ ياردة مرتين
٥- اضبط الوقت لمسافة ١٥٠ ياردة مرة واحدة
٦- التدريب ضمن فريق البريد على تسليم واستلام العصا
الثلاثاء :- استراحة الاربعاء :- استراحة الخميس :- السباق